

BAB 4

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan disajikan hasil penelitian tentang hubungan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan

4.1 Hasil Pembahasan

4.1.1 Gambaran lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan, yang berlokasi di Jalan Raya Kecamatan Ngimbang, Desa Sendangrejo, Lamongan. SMA Negeri 1 Ngimbang merupakan salah satu sekolah menengah atas negeri yang berada dibawah naungan Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur. SMA Negeri 1 Ngimbang memiliki akreditasi A dan dikenal sebagai salah satu lembaga pendidikan yang terus melakukan inovasi dalam pengembangan program pendidikan berbasis karakter, religius, dan kedisiplinan, sekolah ini juga mengembangkan berbagai program unggulan yang bertujuan meningkatkan kualitas peserta didik secara akademik maupun nonakademik. Salah satu program unggulan yang menjadi ciri khas SMA Negeri 1 Ngimbang adalah program Sekolah Ketrunaan dan Tahfidzul Qur'an. Program ini merupakan integrasi antara pendidikan karakter berbasis ketrunaan dengan pendidikan keagamaan melalui pembinaan hafalan Al-Qur'an.

4.1.2 Data Umum

1. Karakteristik Responden Berdasarkan kelas

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas X Pada Siswa SMA Negeri 1 Ngimbang

No	Kelas	F	Presentase %
1	Kelas X-1	19	10,1 %
2	Kelas X-2	19	10,1 %
3	Kelas X-3	19	10,1 %
4	Kelas X-4	19	10,1 %
5	Kelas X-5	19	10,1 %
6	Kelas X-6	19	10,1 %
7	Kelas X-7	19	10,1 %
8	Kelas X-8	19	10,1 %
9	Kelas X-9	19	10,1 %
10	Kelas X-10	18	9,5 %
	Total	189	100 %

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa kelas X-1 sampai X-9 memiliki banyak siswa dengan porsi yang sama yaitu 19 responden (10,1%), dan kelas X-10 memiliki 18 responden (9,5%)

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

No	Jenis Kelamin	F	Presentase %
1	Laki – Laki	75	39,7%
2	Perempuan	114	60,3%
	Total	189	100 %

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 114 siswa (60,3%). Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 75 siswa (39,7%). Dengan demikian, komposisi responden didominasi oleh siswa perempuan dibandingkan siswa laki-laki.

3. Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

No	Usia	F	Presentase
1	15 Tahun	139	73,5%
2	16 Tahun	48	25,4%
3	17 Tahun	2	1,1%
	Total	189	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 189 responden, mayoritas siswa

berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 139 siswa (73,5%). Selanjutnya, 48 siswa (25,4%) berusia 16 tahun, sedangkan 2 siswa (1,1%) berusia 17 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh siswa berusia 15 tahun, sehingga karakteristik responden sesuai dengan rentang usia umum siswa kelas X SMA dan dapat mewakili populasi penelitian.

4.1.3 Data Khusus

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Stres akademik

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

No	Stres akademik	F	Presentase %
1	Rendah	0	0%
2	Sedang	91	48,1%
3	Tinggi	98	51,9%
	Total	189	100 %

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa dari 189 responden, tidak terdapat siswa yang memiliki stres akademik rendah, yaitu sebanyak 0 siswa (0%). Sementara itu, sebanyak 91 siswa (48,1) berada pada kategori stres akademik sedang, dan 98 siswa (51,9%) berada pada kategori stres akademik tinggi.. hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat stres akademik tinggi.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan Resiliensi Akademik

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Resiliensi Akademik Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

No	Resiliensi Akademik	F	Presentase %
1	Rendah	0	0 %
2	Sedang	134	70,9%
3	Tinggi	55	29,1%
	Total	189	100 %

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori rendah. Sebagian besar responden, yaitu 134 siswa (70,9%), berada pada kategori resiliensi akademik sedang, sedangkan 55 siswa (29,1%) termasuk dalam kategori resiliensi akademik tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang memiliki tingkat resiliensi akademik pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi dan beradaptasi dengan berbagai tuntutan maupun tantangan akademik.

3. Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Resiliensi Akademik

Tabel 4. 6 Tabulasi silang Hubungan Stres Akademik dengan Resiliensi Akademik

Stres Akademik	Resiliensi Akademi						Total	
	Rendah		Sedang		Tinggi		F	%
	F	%	F	%	F	%		
Rendah	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Sedang	0	0%	47	51,6%	44	48,4%	91	100%
Tinggi	0	0%	87	88,8%	11	11,2%	98	100%
Total	0	0%	134	70,9%	55	29,1%	189	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 189 responden, tidak terdapat siswa yang memiliki stres akademik pada kategori rendah, sehingga tidak terdapat pula responden dengan resiliensi akademik pada kategori sedang maupun tinggi (0%). Pada responden yang memiliki stres akademik kategori sedang

sebanyak 91 siswa, terdapat 47 siswa (51,6%) yang memiliki resiliensi akademik kategori sedang dan 44 siswa (48,4%) yang memiliki resiliensi akademik kategori tinggi. Sementara itu, dari 98 siswa yang memiliki stres akademik kategori tinggi, sebanyak 87 siswa (88,8%) memiliki resiliensi akademik kategori sedang dan 11 siswa (11,2%) memiliki resiliensi akademik kategori tinggi.

Setelah dilakukan uji analisis data menggunakan *uji Spearman Rank* dengan bantuan SPSS versi 21.0, diperoleh nilai *Correlation Coefficient* (r) sebesar -0,408 dengan nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000 pada 189 responden. Nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka H_0 di tolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan resiliensi akademik pada siswa. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,408 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat negatif dengan tingkat kekuatan hubungan sedang. Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah tingkat resiliensi akademiknya. Sebaliknya, apabila tingkat stres akademik semakin rendah, maka tingkat resiliensi akademik siswa cenderung semakin tinggi.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Stres Akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 189 siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang, sebanyak 98 siswa (51,9%) memiliki tingkat stres akademik pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang tinggi selama mengikuti

proses pembelajaran. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang dihadapi siswa, seperti banyaknya tugas, persiapan ujian, target pencapaian nilai, serta proses adaptasi dari jenjang SMP ke SMA, dipersepsikan sebagai tekanan yang cukup besar. Menurut (Michaela C Pascoe et al., 2020), stres akademik merupakan bentuk reaksi psikologis yang dialami siswa ketika tuntutan atau beban akademik yang dihadapi dirasakan melampaui kemampuan yang dimiliki untuk mengelolanya. Keadaan ini dapat memberikan dampak negatif terhadap berbagai aspek, seperti menurunnya motivasi dalam belajar, berkurangnya pencapaian akademik, serta terganggunya kondisi kesejahteraan psikologis siswa. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa siswa sekolah menengah atas memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk mengalami stres sebagai akibat dari tuntutan akademik yang semakin beragam dan kompleks. Menurut peneliti, tingginya persentase siswa yang mengalami stres akademik kategori tinggi (51,9%) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang masih berada pada tahap penyesuaian terhadap sistem pembelajaran di SMA, sehingga diperlukan dukungan dari sekolah, guru, dan orang tua untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Berdasarkan hasil penelitian tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 189 siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang, sebanyak sebanyak 91 siswa (48,1%) berada pada kategori stres akademik sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden mengalami tekanan akademik, namun tekanan tersebut masih berada pada tingkat yang dapat dikelola. Kondisi ini mengindikasikan bahwa siswa telah merasakan berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas,

persiapan ulangan dan ujian, penyesuaian terhadap lingkungan belajar yang baru, serta tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rima Irmayanti et al., 2022) pada stres akademik siswa SMK Negeri se-Kota Cimahi, menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori stres akademik sedang. Peneliti menyimpulkan bahwa siswa telah merasakan berbagai tuntutan akademik, namun masih mampu menyesuaikan diri dengan proses pembelajaran sehingga tingkat stres yang dialami belum mengarah pada kondisi yang berat. Menurut peneliti, persentase siswa yang berada pada kategori stres akademik sedang (48,1%) menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang telah memiliki kemampuan penyesuaian diri yang cukup baik terhadap tuntutan pembelajaran di SMA. Walaupun siswa masih merasakan tekanan akademik, mereka mampu mengelola tekanan tersebut melalui kemampuan adaptasi, dukungan dari lingkungan, Namun demikian, kelompok siswa ini tetap memerlukan perhatian dari pihak sekolah melalui layanan bimbingan dan konseling, pelatihan manajemen stres agar tingkat stres yang dialami tidak meningkat menjadi kategori tinggi.

Berdasarkan hasil tabulasi silang kelas dengan stres akademik menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa bervariasi pada setiap kelas. Secara keseluruhan, mayoritas siswa berada pada kategori stres akademik tinggi sebanyak 98 responden (51,9%), sedangkan 91 responden (48,1%) berada pada kategori sedang. Kelas X-8 memiliki proporsi stres akademik tinggi tertinggi (68,4%), sedangkan kelas X-3 didominasi oleh kategori stres akademik sedang (63,2%). Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sriwahyuni & M. Barseli, 2024) yang

menemukan bahwa tingkat stres akademik siswa SMA tergolong tinggi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa tingginya stres akademik dipengaruhi oleh berbagai tuntutan pembelajaran yang berdampak pada respons fisik, emosional, dan perilaku siswa. Hasil penelitian ini memperkuat bahwa stres akademik masih menjadi permasalahan yang umum dialami siswa SMA.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara jenis kelamin dengan tingkat stres akademik, diketahui bahwa dari 75 siswa laki-laki, sebanyak 41 siswa (54,7%) termasuk dalam kategori stres akademik sedang, sedangkan 34 siswa (45,3%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, dari 114 siswa perempuan, terdapat 50 siswa (43,9%) yang mengalami stres akademik kategori sedang dan 64 siswa (56,1%) berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa proporsi siswa perempuan yang mengalami stres akademik pada kategori tinggi lebih besar dibandingkan dengan siswa laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wulida & Nanik Kholifah, 2021) Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik pada siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Menurut peneliti, kondisi ini disebabkan oleh kecenderungan perempuan yang lebih sensitif terhadap berbagai tuntutan akademik, lebih mudah merasakan kecemasan terkait pencapaian hasil belajar, serta memiliki respons emosional yang lebih kuat ketika menghadapi tekanan selama proses pembelajaran.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Dony Darma S et al., 2021) yang menemukan adanya perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin, di mana perempuan cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih

tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut peneliti, tingginya persentase siswa perempuan yang mengalami stres akademik kategori tinggi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan karakteristik dalam menghadapi tuntutan akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Oleh karena itu, guru dan pihak sekolah perlu memperhatikan kebutuhan belajar setiap siswa sesuai dengan karakteristiknya agar proses pembelajaran dapat berlangsung secara optimal.

Berdasarkan hasil tabulasi silang antara usia dan tingkat stres akademik, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 139 siswa (73,5%). Pada kelompok usia tersebut, 73 siswa (52,5%) termasuk dalam kategori stres akademik tinggi, sedangkan 66 siswa (47,5%) berada pada kategori sedang. Selanjutnya, dari 48 siswa (25,4%) yang berusia 16 tahun, sebanyak 25 siswa (52,1%) mengalami stres akademik kategori tinggi dan 23 siswa (47,9%) berada pada kategori sedang. Adapun pada kelompok usia 17 tahun yang berjumlah 2 siswa (1,1%), seluruh responden (100%) termasuk dalam kategori stres akademik sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik kategori tinggi lebih banyak ditemukan pada siswa berusia 15 dan 16 tahun, yang sekaligus merupakan kelompok usia dengan jumlah responden terbanyak dalam penelitian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Barseli Muf et al., 2017) yang menunjukkan bahwa siswa SMA, khususnya pada rentang usia 15–16 tahun, rentan mengalami stres akademik karena menghadapi peningkatan tuntutan belajar, penyesuaian diri terhadap lingkungan sekolah, serta harapan untuk mencapai prestasi akademik. Menurut peneliti, dominannya stres akademik pada siswa usia 15–16 tahun menunjukkan bahwa masa awal remaja di jenjang SMA merupakan

periode transisi yang memerlukan kemampuan adaptasi yang baik. Semakin besar tuntutan akademik yang dirasakan tanpa diimbangi kemampuan mengelola tekanan, semakin tinggi risiko siswa mengalami stres akademik.

4.2.2 Resiliensi Akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 diketahui bahwa dari 189 siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang, sebanyak 134 siswa (70,9%) memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan dan kesulitan akademik. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Cassidy, 2016) yang menjelaskan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali ketika menghadapi kesulitan akademik. Individu yang memiliki resiliensi akademik menunjukkan ketekunan (*perseverance*), kemampuan mencari bantuan secara adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta mampu mengelola respons emosional terhadap tekanan akademik. Kemampuan tersebut memungkinkan siswa tetap menjalankan proses belajar meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Irawan, 2022) yang menunjukkan bahwa resiliensi akademik siswa berada pada kategori sedang. Peneliti menjelaskan bahwa siswa telah memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan akademik dan bertahan dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran, namun kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal sehingga masih perlu ditingkatkan melalui dukungan dari lingkungan sekolah dan layanan bimbingan dan konseling. Menurut peneliti, dominannya siswa yang memiliki resiliensi akademik kategori

sedang (70,9%) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran di jenjang SMA. Kemampuan tersebut masih berada pada tingkat sedang sehingga perlu terus dikembangkan agar siswa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik, mampu mempertahankan semangat belajar ketika mengalami kesulitan, serta semakin siap menghadapi tuntutan pembelajaran pada jenjang berikutnya.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.5 diketahui bahwa dari 189 siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang, sebanyak 55 siswa (29,1%) memiliki resiliensi akademik kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir sepertiga siswa telah memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Lani Cahyani et al., 2025) yang menunjukkan bahwa 89 siswa (54,94%) memiliki resiliensi akademik kategori tinggi. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa siswa dengan resiliensi akademik tinggi mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif, mempertahankan semangat belajar, serta memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi berbagai tantangan akademik. Menurut peneliti, keberadaan 55 siswa (29,1%) dengan resiliensi akademik kategori tinggi menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang telah memiliki ketahanan akademik yang baik sehingga mampu menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran secara positif. Meskipun demikian, persentase tersebut masih lebih rendah dibandingkan siswa yang berada pada kategori sedang (70,9%), sehingga diperlukan upaya untuk meningkatkan kemampuan resiliensi akademik seluruh siswa.

Berdasarkan tabulasi silang kelas dengan resiliensi akademik menunjukkan bahwa mayoritas siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang berada pada kategori resiliensi akademik sedang (70,9%). Kelas X-10 memiliki proporsi resiliensi akademik tinggi terbesar (61,1%), sedangkan kelas X-3 memiliki proporsi resiliensi akademik sedang terbesar (84,2%), diikuti kelas X-4 dan X-5 (masing-masing 78,9%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi akademik bervariasi pada setiap kelas, meskipun secara umum mayoritas siswa berada pada kategori sedang. Menurut (Cassidy, 2016) resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Irawan, 2022) yang menunjukkan bahwa dari 135 siswa, sebanyak 95 siswa (70,37%) memiliki resiliensi akademik kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang. Menurut peneliti, dominannya resiliensi akademik kategori sedang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan menghadapi tantangan akademik, tetapi kemampuan tersebut belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari sekolah, guru, dan keluarga untuk meningkatkan resiliensi akademik sehingga siswa lebih mampu mengatasi berbagai tekanan dan kesulitan dalam proses pembelajaran.

Hasil tabulasi silang berdasarkan jenis kelamin dan tingkat resiliensi akademik menunjukkan bahwa sebagian besar responden, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki resiliensi akademik pada kategori sedang. Dari 75 siswa laki-laki, sebanyak 53 siswa (70,7%) berada pada kategori sedang dan 22 siswa (29,3%) termasuk kategori tinggi. Sementara itu, dari 114 siswa perempuan, sebanyak 81

siswa (71,1%) memiliki resiliensi akademik kategori sedang, sedangkan 33 siswa (28,9%) berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat resiliensi akademik pada siswa laki-laki dan perempuan memiliki distribusi yang hampir sama, sehingga tidak terlihat adanya perbedaan yang mencolok berdasarkan jenis kelamin. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Setyani Alfinuha, 2025) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara resiliensi akademik siswa laki-laki dan perempuan, sehingga jenis kelamin bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi tingkat resiliensi akademik siswa. Menurut peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa jenis kelamin bukan merupakan faktor utama yang membedakan tingkat resiliensi akademik siswa. Oleh karena itu, penguatan resiliensi akademik perlu diberikan kepada seluruh siswa agar kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dapat berkembang secara optimal.

Berdasarkan hasil tabulasi silang usia dengan resiliensi akademik menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun berada pada kategori resiliensi akademik sedang, yaitu sebanyak 104 siswa (74,8%), sedangkan 35 siswa (25,2%) berada pada kategori tinggi. Pada responden berusia 16 tahun, sebanyak 29 siswa (60,4%) berada pada kategori sedang dan 19 siswa (39,6%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, responden berusia 17 tahun hanya berjumlah 2 siswa, yang masing-masing terdiri dari 1 siswa (50%) pada kategori sedang dan 1 siswa (50%) pada kategori tinggi sehingga belum dapat menggambarkan kondisi kelompok usia tersebut secara keseluruhan. Fakta ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik kategori sedang masih mendominasi pada setiap kelompok usia,

meskipun proporsi resiliensi akademik kategori tinggi cenderung lebih besar pada siswa berusia 16 tahun dibandingkan usia 15 tahun. Penelitian ini sesuai dengan teori (Cassidy, 2016) yang menyatakan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai kesulitan akademik melalui ketekunan, kemampuan mencari bantuan secara adaptif, dan pengelolaan respons emosional. Menurut peneliti, dominannya resiliensi akademik kategori sedang pada kelompok usia 15 dan 16 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menghadapi tantangan pembelajaran, namun kemampuan tersebut masih perlu dikembangkan agar lebih banyak siswa mampu mencapai resiliensi akademik kategori tinggi. Selain itu, perbedaan proporsi resiliensi akademik antar kelompok usia diduga berkaitan dengan perbedaan tingkat kematangan, pengalaman belajar, dan kemampuan adaptasi siswa dalam menghadapi tuntutan akademis

4.2.3 Hubungan Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Pada Siswa

Kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji korelasi Spearman's Rho, diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,408 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan resiliensi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang, Kabupaten Lamongan. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari taraf kesalahan 5% ($0,000 < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis nol H_0 ditolak dan hipotesis alternatif H_1 diterima. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa peningkatan tingkat stres akademik cenderung diikuti oleh penurunan tingkat resiliensi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Selain itu, nilai koefisien korelasi sebesar -0,408 mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori sedang, sehingga menunjukkan adanya keterkaitan yang cukup berarti meskipun tidak tergolong kuat

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh (Masten Ann S, 2016) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi tekanan, tantangan, maupun situasi sulit. Individu yang memiliki resiliensi tinggi mampu mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, serta menemukan solusi terhadap berbagai hambatan akademik sehingga tekanan yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa jumlah responden sebanyak 189 siswa, tidak terdapat siswa yang berada pada kategori stres akademik rendah. Sebanyak 91 siswa (48,1%) memiliki tingkat stres akademik sedang, sedangkan 98 siswa (51,9%) berada pada kategori stres akademik tinggi. Sementara itu, berdasarkan tingkat resiliensi akademik terdapat 134 siswa (70,9%) dengan kategori resiliensi sedang dan 55 siswa (29,1%) dengan kategori resiliensi tinggi. Sebanyak 47 siswa (51,6%) memiliki resiliensi akademik sedang dan 44 siswa (48,4%) memiliki resiliensi akademik tinggi. Sebaliknya, siswa dengan stres akademik tinggi, sebanyak 87 siswa (88,8%) memiliki resiliensi akademik sedang dan hanya 11 siswa (11,2%) memiliki resiliensi akademik tinggi. Hasil ini

menunjukkan bahwa siswa dengan resiliensi akademik yang lebih tinggi cenderung berada pada tingkat stres akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa yang memiliki resiliensi akademik sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian, penelitian (Nila Zaimatus S, 2021) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, sehingga semakin tinggi resiliensi akademik maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Selain itu penelitian (Nabila & Lubis, 2025) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan dengan nilai *Correlation Coefficient* ($r = -0,503$) dengan $p < 0,001$. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori (Cassidy, 2016) yang menjelaskan bahwa resiliensi akademik merupakan kemampuan individu untuk tetap bertahan, bangkit, dan mampu menyesuaikan diri ketika menghadapi kesulitan atau tekanan dalam proses pembelajaran. Siswa yang memiliki resiliensi akademik tinggi akan lebih mampu mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, dan menggunakan strategi penyelesaian masalah secara adaptif ketika menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, tekanan akademik yang dialami tidak mudah berkembang menjadi stres yang tinggi. Selain itu (Masten Ann S, 2016) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses adaptasi positif terhadap kondisi yang penuh tekanan (*positive adaptation despite adversity*). Individu yang resilien tidak hanya mampu bertahan dari tekanan, tetapi juga mampu berkembang melalui pengalaman tersebut. Dalam lingkungan sekolah, kemampuan ini membantu siswa menghadapi tuntutan akademik tanpa mengalami stres yang berlebihan.

Menurut peneliti, hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan resiliensi akademik menunjukkan bahwa resiliensi akademik merupakan salah

satu faktor protektif (*protective factor*) yang penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Ngimbang Kabupaten Lamongan. Siswa kelas X merupakan peserta didik yang sedang berada pada masa transisi dari jenjang SMP menuju SMA. Pada masa tersebut siswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar baru, tuntutan akademik yang lebih tinggi, sistem evaluasi yang lebih kompleks, serta harapan orang tua dan guru terhadap prestasi belajar. Kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres apabila siswa belum memiliki kemampuan adaptasi yang baik.

